Sommaire

Catalogue 2011

format "pdf"

**Les plantes ne sont pas**

**des médicaments.**

**Leur emploi ne dispense pas**

**d'un avis médical.**

**Les élixirs**

**Les vinaigres aromatisés**

**Les infusions (sachets et vrac)**

**Les herbes du Bocage**

**Les sels aux plantes**

**Les sucres aux plantes**

**Généralités**

**N.B.: Selon la saison et la cueillette, certaines plantes ou parties de plantes ne sont plus en stock.**

**Pour plus d'informations, contactez « Au Cœur des Plantes » .**

# Les Élixirs :

**(Usage traditionnel des plantes)**

Tarifs

## Les Fleurs de Bach / Les Élixirs floraux (pour mieux gérer ses émotions)

**Mode d'emploi** : Prendre 2 gouttes le matin et le soir (possible le midi également).

Soit sous la langue, soit à diluer dans un verre d'eau.

Utiliser tous les jours, le temps nécessaire.

Pour les enfants : De 1 an à 3 ans : une goutte suffit deux fois par jour.

De 3 à 10 ans : deux gouttes, deux fois par jour.

Ne pas dépasser la dose de 6 gouttes par jour, pour les + de 10 ans.

## Toutes les émotions

**Incertitude et découragement : Ajonc, Charme, Folle Avoine**

**Solitude : Bruyère, Impatiente**

**Abattement , désespoir : Châtaignier, Chêne, Pommier sauvage, Sapin, Saule, Ornithogale**

**Manque d'intérêt pour le présent : Chèvrefeuille, Clématite, Églantier, Marronnier Blanc, Moutarde, Olivier**

**Hypersensibilité aux influences et aux idées : Aigremoine, Houx, Noyer**

**Peur : Cerisier sauvage, Marronnier Rouge, Tremble, Hélianthème**

**Souci excessif du bien-être d'autrui : Chicorée, Verveine, vigne**

## Les émotions par fleur

**Fleur d'Aigremoine : Agrimony (Hypersensibilité aux influences et aux idées)**
**Emotion négative avant : cache ses soucis derrière un masque jovial...**
**Emotion positive après : accepter ses qualtités et ses défauts, se montrer tel que l'on est...**

**Fleur d'Ajonc : Gorse (Incertitude et découragement)**
**Emotion négative avant : aucun espoir**
**Emotion positive après : retrouver la foi, l'espoir, et la certitude...**

**Fleur de Bruyère : Heather (Solitude)**
**Emotion négative avant : égocentrique...**
**Emotion positive après : altruisme, écoute de l'autre...**

**Fleur de Cerisier sauvage : Cherry Plum (Peur)**
**Emotion négative avant : peur de craquer, de perdre le contrôle de soi, impulsif...**
**Emotion positive après : apaisement et sang-froid, lucidité...**

**Fleur de Charme : Hornbeam (incertitude et découragement)**
**Emotion négative avant : manque d'entrain, difficulté à se lancer dans l'action**
**Emotion positive après : aide à démarrer, fleur du « starter »**

**Fleur de Châtaignier : Sweet Chestnut (Abattement, désespoir)**
**Emotion négative avant : vide moral...**
**Emotion positive après : s'ouvrir, contrôler les émotions**

**Fleur de Chêne : Oak (Abattement, désespoir)**
**Emotion négative avant : continue à lutter, encore et toujours malgré tout**
**Emotion positive après : force, courage, constance...**

**Fleur de Chèvrefeuille : Honeysuckle (Manque d'intérêt pour le présent)**
**Emotion négative avant : nostalgie, regrets...**
**Emotion positive après : S'inspire de ses souvenirs, riches de l'histoire...**

**Fleur de Chicorée : Chicory (souci excessif du bien-être d'autrui)**
**Emotion négative avant : amour possessif, donne pour recevoir, «chantage affectif»**
**Emotion positive après : don de soi sans esprit de retour**

**Fleur de Clématite : Clematis (Manque d'intérêt pour le présent)**
**Emotion négative avant : inattention, rêverie, préoccupation, absence...**
**Emotion positive après : réalisme, inspiration, vivre le moment présent..**

**Fleur de l'Eglantier : Wild Rose (Manque d'intérêt pour le présent)**
**Emotion négative avant : résignation, fatalisme, passivité, manque d'intérêt...**
**Emotion positive après : dynamique, motivé, enthousiaste...**

**Fleur de Folle Avoine : Wild oat (Incertitude et découragement)**
**Emotion négative avant : Insatisfaction, manque de ligne directrice...**
**Emotion positive après : talent, ambition, affirmation, capacités...**

**Fleur de Houx : Holly (Hypersensibilité aux influences et aux idées)**
**Emotion négative avant : Haine, envie, jalousie, colère..**
**Emotion positive après : Tolérant, compréhensif, capacité à aimer et pardonner...**

**Fleur d'Hélianthème : Rock rose (Peur)**
**Emotion négative avant : Peur Panique, Terreur...**
**Emotion positive après : Grand courage, oubli de soi, force de volonté...**

**Fleur d'Impatiente : Impatiens (Solitude)**
**Emotion négative avant : impatient, rapide, irritable, seul...**
**Emotion positive après : détendu, tolérant et doux envers les autres...**

**Fleur de Marronnier Blanc : White chestnut (Manque d'intérêt pour le présent)**
**Emotion négative avant : Idées fixes...**
**Emotion positive après : Esprit calme et tranquille, orientation constructive des pensées...**

**Fleur de Marronnier Rouge : Red chestnut (Peur)**
**Emotion négative avant : Peur pour les autres...**
**Emotion positive après : Avoir confiance en autrui...**

**Fleur de Moutarde : Mustard (Manque d'intérêt pour le présent)**
**Emotion négative avant : tristesse, mélancolie soudaine**
**Emotion positive après : stabilité, paix intérieure, humeur égale...**

**Fleur de Noyer : Walnut (Hypersensibilité aux influences et aux idées)**
**Emotion négative avant : sensible aux ambiances, influences, idées extérieures**
**Emotion positive après : constance, identité, protection aide au changement**

**Fleur d'Olivier : Olive (Manque d'intérêt pour le présent)**
**Emotion négative avant : épuisement quand tout devient efffort, « au bout du rouleau »**
**Emotion positive après : ressourcement et énergie retrouvée**

**Fleur d'Ornithogale : Star of Bethleem (Abattements et desespoirs)**
**Emotion négative avant : Chagrin, douleur ou peine après une épreuve...**
**Emotion positive après : Ouvre à la consolation, libération et paix intérieure...**

**Fleur de Pommier sauvage : Crab apple (Abattement, désespoir)**
**Emotion négative avant : honte, dégoût de soi, attachement à des détails**
**Emotion positive après : acceptation de soi, purification**

**Fleur de Sapin : Pine (Abattement, désespoir)**
**Emotion négative avant : culpabilité, scrupules...**
**Emotion positive après : humilité, jugement sain...**

**Fleur de Saule : Willow (Abattement, désespoir)**
**Emotion négative avant : Boudeur, amer, rabat-joie, victime, ressentiment et susceptibilité...**
**Emotion positive après :Reconnaître ses responsabilités, manifester son humour, exprimer sa joie de vivre...**

**Fleur de Tremble : Aspen (Peur)**

**Emotion négative avant : Peur vague, difficile à nommer, appréhension...**
**Emotion positive après :Confiance et sécurité...**

**Fleur de Verveine Officinale : Vervain (souci excessif du bine-être d'autrui)**
**Emotion négative avant : sur-régime, sur-enthousiaste, veut convaincre, en fait trop**
**Emotion positive après :modération, « être » plutôt que « faire »**

**Fleur de Vigne : Vine (souci excessif du bine-être d'autrui)**
**Emotion négative avant : autoritaire, dominateur, cherche à imposer ses idées**
**Emotion positive après : respect d'autrui, autorité sage et compréhensive au service des autres**

# RESCUE et complexes

**Mélange de 5 élixirs floraux :**

Grand coup de stress, hargne, désolation, désespoir, préoccupation...

Afin de dépasser les évènements !

Fleurs de Cerisier Sauvage, de Clématite, d'Hélianthème, d'Impatiente et d'Ornithogale

**Mélange d'élixirs floraux sur demande, (à partir de 3 fleurs, prix du recsue)**

# Suite élixirs

Tarifs

Absinthe, Ail, Artichaut, Aubépine, Basilic, Bruyère,

Calendula, Camomille, Capucine, Cassis, Echinacée, Eglantier

Fragon, Frêne, Genévrier, Ginkgo, Haricot vert, Hysope,

Lavande, Livèche, Millepertuis, Noyer, Olivier, Origan, Ortie,

Passiflore, Persil, Pimprenelle, Pissenlit, Plantain, Prunellier, Pulmonaire

Radis Noir, Reine des prés, Sauge, Stévia, Sureau,

Thym, Varech vésiculeux, Verveine Citronnelle, Violette...

# Autres

Tarifs selon la contenance et les contenants :

**L'élixir de Mélisse :**

Mauvaise digestion, stress, problèmes de sommeil, émotivité, déprime...

**L'élixir de Menthe :**

Mauvaise digestion, nausées, mal des transports, vertiges, fatigues...

**L'élixir du Suédois :**

Digestion, Ballonnements, Renvois acides, Mal de dent, Mal de Tête, Mal de ventre,

Règles,Foie Pancréas, Douleurs articulaires, Douleurs musculaires, Jambes douloureuses,

Corps, durillons, coups de soleil, brûlures, piqûres d'insectes, boutons, problèmes de peau, infections aux oreilles, verrues, ongles incarnés, hématomes,

**L'élixir de la Reine de Hongrie :**

Douleurs diverses, acide urique,

pellicules, calvitie, Aafection de la peau

***Le vinaigre des 4 voleurs***

Toutes épidémies, désinfectant, répulsif, irritations diverses, aphtes...

# Vinaigres aromatisés

(Macération de plantes dans le vinaigre de cidre)

Tarifs

## Bec verseur (bouchon en liège et bec en bambou)

| Noms | Plantes / Composition | Quantité en ml<br>Flacons différents |
|---|---|---|
| Vinaigre Surard | Fleurs de Sureau / Vinaigre de cidre | 250 |
| Vinaigre Surard | Baies de Sureau / Vinaigre de cidre | 250 |
| Vinaigre au Romarin | Romarin / Vinaigre de Cidre | 250 |
| Vinaigre à la Capucine | Capucine / Vinaigre de cidre | 250 |
| Vinaigre Fenouillard | Fenouil / Vinaigre de Cidre | 250 |
| Vinaigre à l'Estragon | Estragon / Vinaigre de cidre | 250 |
| Vinaigre à l'Échalote | Échalote / Vinaigre de Cidre | 250 |
| Vinaigre à l'Ail | Ail / Vinaigre de cidre | 250 |
| Vinaigre au Thym | Thym / Vinaigre de Cidre | 250 |
| Vinaigre à La Figue | Figue / Vinaigre de Cidre | 250 |
| Vinaigre à La Mûre | Mûre / Vinaigre de Cidre | 250 |
| Vinaigre à la Framboise | Framboise / Vinaigre de cidre | 250 |
| | | |

**Vinaigres à la Mélisse, à la Livèche, à la Menthe, à la Sarriette, à la Sauge, au Basilic, aux piments ...**

**Possibilité sur demande d'en avoir en 500ml**

** Les tarifs peuvent variés selon les types de flacons et leur contenance*

# Infusions en petits sachets

Tarifs

**Sachet (non blanchit au chlore) : de plus ou moins 1,50 g**

**Liste des plantes**

**Aubépine, Bourrache, Camomille, Cassis, Cynorhodon**

**Fenouil, Hysope, Mauve, Mélisse, Menthe Poivrée, Menthe Pouliot**

**Ortie, Romarin, Sauge, Sureau, Tilleul**

**Thé des Jardins, Verveine Citronnelle...**

# Les plantes séchées en vrac :

Tarifs

(en infusion, en décoction, en cataplasme) Par sachet individuel de 10, 20, 30g ou plus sur demande.

| Plantes | Parties utilisées | Usage traditionnel des plantes |
|---|---|---|
| Aubépine | Fruits | Favorise le sommeil, Aide au cœur… |
| Bouillon Blanc | Fleurs, boutons | Calmant, adoucissant pour les bronches… |
| Bourrache | Fleurs | Calmant, adoucissant pour les bronches… |
| Camomille Romaine<br>Grande Camomille | Fleurs | Apéritives, digestives, favorise le sommeil… |
| Capucine | Feuilles, fleurs | Aide les défenses immunitaires … |
| Cerise | Queues | Favorise l'élimination des urines… |
| Églantier (cynorrhodon) | Fruits | Aide les défenses immunitaires… |
| Fenouil | Graines,<br>Feuilles | Digestif… |
| Frêne | Feuilles, graines | Aide à soulager les maux de la vieillesse… |
| Hysope | Sommités fleuries | Expectorant, asthme, stimulant… |

| | | |
|---|---|---|
| Laurier | Feuilles | Digestif, aide les défenses immunitaires… |
| Lavande | Fleurs | Calmante nerveuse, stimulante digestive … |
| Lierre terrestre | Feuilles, fleurs | Adoucissant… |
| Mauve | Fleurs | Calmant, adoucissant pour les bronches… |
| Mélisse | Plante | Stimulant digestif, calmant nerveux… |
| Menthe | Plante | Digestif, tonique… |
| Noix | Feuilles | Astringent et améliore le retour veineux… |
| Olivier | Feuilles | Permet de baisser la tension… |
| Origan | Plante,<br>Sommités fleuries | Stimulant des voies respiratoires… |
| Ortie piquante | Graines | Augmente les défenses immunitaires… |
| Ortie piquante | Plante, feuilles,<br>Sommités fleuries | Augmente les défenses immunitaires… |
| Poivre d'eau | Feuilles, graines | Estomac |
| Reine des Prés | Sommités fleuries | Fièvre<br>Douleurs diverses |
| Romarin | Tiges, Feuilles | Stimulant et tonique… |
| Sauge officinale | Tiges, Feuilles | Tonique digestif et nerveux, calme les douleurs, régulatrice du cycle menstruel, troubles de la Ménopause, hypoglycémiante, |

| | | |
|---|---|---|
| | | antioxydant, cicatrisant… |
| Souci | Fleurs | Sudorifique et dépuratif, stimulant et antiscorbutique… |
| Sureau | Fruits | Aide à la transpiration, aide à l'élimination… |
| Sureau | Fleurs | Aide à la transpiration, aide à l'élimination… |
| Tilleul | Sommités fleuries | Calmant, adoucissant, digestif… |
| Thé des jardins | Sommités fleuries | Tonique, digestif… |
| Thym | Tiges, Feuilles, Fleurs | Stimulant des défenses immunitaires, contribue à l'élimination des vers… |
| Verveine Citronnelle | Feuilles | Digestif, tonique et sédative |
| Violette | Fleurs | Tend à diminuer les toux, diurétique… |

**Et aussi le Basilic, le Cresson alénois, la Coriandre, le Cumin, Guimauve, Onagre, l'Aspérule odorante… et d'autres plantes qui démarrent…**

**N.B.: Selon la saison et la cueillette, certaines plantes ou parties de plantes ne sont plus en stock.**

**Pour plus d'informations, contactez « Au Cœur des Plantes » .**

# Herbes du Bocage

## Herbes du Bocage

Tarifs

Les herbes du Bocage sont des plantes broyées et mélangées entre elles à des fins culinaires, l'Ortie en est généralement la base.

- Ortie (60%), Thym (20%), Romarin (20%)
- Ortie (60%), Thym (20%), Fenouil (20%)
- Ortie (60%), Thym (20%), Laurier (20%)
- Ortie (60%), Thym (20%), Origan (20%)
- Ortie (60%), Romarin (20%), Menthe Poivrée (20%)
- Ortie (60%), Livèche (20%), Oignon (20%)
- Ortie (50%), Thym, Laurier, Fenouil et Romarin (50%)
- Ortie (60%), Laurier (20%), Basilic (20%)

## Mélange souhaité sur demande selon les plantes

**Autres plantes : Cumin de malt, Coriandre, Poivre d'eau, Cresson alénois, piments de Cayenne, Hysope…**

**N.B.: Selon la saison et la cueillette, certaines plantes ou parties de plantes ne sont plus en stock. Pour plus d'informations, contactez « Au Cœur des Plantes » .**

# Sels aux plantes

Tarifs

Sel fin gris de l'île d'Olonne 90% à

- la Menthe (10%)
- au Fenouil (10%)
- au Romarin (10%)
- au Thym (10%)
- à la Livèche (10%)
- au Laurier (10%)
- Laurier, Thym, Romarin, Fenouil, Livèche (mélange de 10%)

Sel fin gris non raffiné de l'île d'Olonne au mélange souhaité

# Sucres aux plantes

Tarifs

Sucre blond (90%), Menthe poivrée (mélange de plantes 10%)

Sucre blond (90%), Menthe Marocaine (mélange de plantes 10%)

Sucre blond (90%), Fenouil (mélange de plantes 10%)

Sucre blond (90%), Verveine Citronnelle (mélange de plantes 10%)

Sucre blond (90%), Mandarine (mélange de plantes 10%)

Autres mélanges sur demande…

# Généralités

## Mélanges possibles :

Les plantes peuvent se mélanger entre elles,

surtout si elles renferment les mêmes propriétés (à éviter plus de trois à la fois).

Chaque plante peut également infuser seule.

## Emploi de la plante

**Dosage :**

Fleurs, feuilles : 1,5 à 2 g de plantes en poudre pour une tasse

ou une poignée de plante entière pour 1 L d'eau

(les propriétés de ces parties de plantes diminuent d'année en année à partir de leur première année)

Écorces, racines, graines, fruits :

4 ou 5 morceaux par tasse.

( les propriétés de ces parties de plantes diminuent au bout de leur 2ème ou 3ème année)

Au cœur des plantes définit les DLUO sur la fin de leur première année mais les plantes sèches ne se périment pas.

**En infusion :**

Mettre les plantes dans l'eau et laisser porter à ébullition puis éteindre

ou verser de l'eau bouillante sur les fleurs, feuilles (entières ou en poudre) et laisser infuser 10 minutes.

(Pour les plantes aromatiques (qui renferment des huiles essentielles)

mieux vaut faire monter doucement la température de l'eau avec les plantes

et arrêter avant ébullition totale (au risque sinon de perdre toute leur saveur))

**En décoction :**

Faire bouillir entre 5 et 10 minutes les écorces, graines, fruits et racines

dans de l'eau et laisser infuser 5 minutes.

**En cataplasme :**

Mettre les plantes sèches dans l'eau (en général chaude),

afin de les réhydrater, puis les poser sur un tissu, sur la douleur.

(Ou les utiliser fraîches directement sur la peau).

## Charte de qualité

**« Au Cœur des Plantes »**

s'engage à vous offrir les produits les plus naturels possible :

Les plantes sauvages sont cueillies dans des lieux exempts de pollution.

Les herbes, fruits et légumes cultivés le sont suivant les principes

de l'agriculture biologique et même plus stricts :

pas de produits de fertilisation ou phytosanitaire autres que ceux provenant

de plantes, algues, minéraux naturels, terreaux, composts …

Le vinaigre de cidre, le sucre et l'huile d'olive proviennent d 'une culture bio.

Le sel provient de l'île d'Olonne, sel gris non raffiné.